目　录

幸福的根本是心

——上海交通大学演讲

『 2012 年 10 月 24 日 』

主持人致辞：

交大海外教育学院国学班自创立以来，一直致力于向各界朋友提供最好的文化和精神美食。现今的社会物欲横流，处处充满激烈的竞争，在重重压力之下，人们的内心越来越浮躁、焦虑。希望通过我们的课程，能够向社会输送正能量，给人们带来内在的自在、安宁和解脱。

在以往的讲座中，我们邀请过众多学术名家，如易中天先生、于丹老师、钱文忠老师等。今天，我们邀请到了在国内外享有盛名的索达吉堪布，应该说这是在座各位的荣幸。下面，有请海外教育学院项目中心张广义主任致欢迎辞！

张主任致辞：

上周，央视新闻联播报道了“桂林四兄弟寻母事件”，在社会上引起了轰动。这种轰动效应折射出大众对传统美德的渴求。

为什么我们要学习国学？因为国学能帮助我们树立正确的价值观，明白何为善、何为恶。当今时代，物质比较丰富，对绝大多数人来说，活下去已不再成为问题。现在的问题是怎样活得幸福。这个时候，就不得不涉及到价值观。我认为，如果全社会能重视传统文化，广泛开展国学教育，一定会有助于大众树立正确的价值观，如此一来，人心就会从根本上好转，人们才会拥有真正的幸福。

在学习国学的基础上，如果进一步学习佛法，所获的利益就更大了。前年，我有幸参加了太湖大学堂的学习。记得当时南怀瑾老师说:“中华文化博大精深，有两个内容非常深奥，学起来也特别费劲，一个是《易经》，一个是佛法。”大家知道，南师本人也有修藏密。今天，我们荣幸地请到了藏传佛教的大师——索达吉堪布，希望以他的佛家智慧为我们解开幸福的密码!



主持人致辞：

提起索达吉堪布，在座各位或许并不陌生。堪布是当今著名的佛学大师，他从 1985 年开始在喇荣依止法王晋美彭措

学修佛法，后跟随法王进行全球弘法，足迹遍布东西方各国，每至一处，都受到崇高的礼遇。

在堪布的微博里，曾有网友问：“我们真正需求的应该是什么？”堪布答道：“心灵的安宁、自在和解脱。”通过今天的演讲，希望堪布能将安宁、自在和解脱传递到各位心灵深处。接下来，有请堪布给我们带来“幸福的根本是心”！

今天的话题是“幸福的根本是心”，类似话题我在其他学校讲过，本来我想换一个主题，但交大方面说许多人喜欢这个话题，我也觉得这个话题有很强的现实意义，所以最终还是按原定安排讲。

最近，央视记者在各地采访，他们向每位受访者提出同一个问题——“你幸福吗？”受访者给出的答案可谓千奇百怪。从这些答案来看，我觉得有些人找到了幸福，有些人还没有找到。

借着这阵风，也有记者问莫言先生：“你幸福吗？”莫言干脆地回答：“不知道。”随后，他解释道：“幸福就是什么都不想，一切都放下，身体健康，精神没有任何压力。我现在压力很大，忧虑忡忡，能幸福吗？但要说自己不幸福，你可能又觉得我太会装了吧——刚得了诺贝尔奖能说不幸福吗？”

在一般人看来，荣获诺贝尔奖，不仅有 750 万元的巨额

奖金，而且名声远播至世界各地，肯定非常幸福。然而，莫言却直言不知道自己幸不幸福。如此看来，他确实敢说真话。

站在佛法的角度，顺着莫言的话思维下去，就顺理成章地涉及到了今天的主题。

一、幸福无关乎外境

所谓幸福的根本是心，换言之，就是幸福不在于外境。

当然大家要明白，所谓幸福的“根本”是心，不是说 100% 取决于心，而是说主要取决于心。

下面，我从几个方面略加阐述。

（一）、幸福≠财富

对缺衣少食之人来说，有了必需的财富，确实可以带来一定的幸福。然而，当基本生活得到满足后，财富的增长就不会带来幸福的持续增长了。

举例来说：从没有房子过渡到拥有一套房子，你的内心会有强烈的幸福感；此后，如果你不满足，继续购买第二套、第三套房子，甚至不满足于在国内有房子，又在加拿大、美国买房子，这些多余的房子就不会给你带来明显的幸福感了。

许多人轻率地认为：只要有了巨额财富，我一定会非常幸福。然而，事实并非如此。在现实当中，许多富人生活得

并不幸福。好莱坞一代影后伊丽莎白·泰勒曾说：“我这一生，拥有财富、名声、成功、容貌，然而从来没拥有过幸福。”

有时候，过多的财富非但不会带来幸福，反而会带来痛苦。这个道理其实很简单：原来你住平房，一旦搬进豪华别墅，物业管理等费用马上就增加了，原来你开一般的车，一旦换成高级轿车，保养等费用也随之增加了……随着开销的增加，压力和痛苦也会随之而来。

在佛法中，对财富的过患说得极为透彻：“财富首先有积累的痛苦，中间有守护的痛苦，最后有灭尽的痛苦。”世间的智者也说：“在这个世界上，80%的幸福与金钱无关，80%的痛苦却与金钱息息相关。”

认识到财富可能导致的过患后，有些聪明的人断然舍弃了过多的财富。英国《每日电讯报》报道：奥地利有一个叫阿伯德尔的百万富翁，因为有感于财富不仅没给自己带来快乐，反而让自己痛苦不堪，他把所有的财富捐给慈善机构，之后搬进一幢小木屋，过起了普通人的生活。

我接触过各阶层人士，通过反复观察他们的生活，我对佛陀所说的生活不堕二边之理生起了极大信心——在这个世上，如果什么条件都没有，生存下去确实有困难；但如果条件过于奢华，享受得太过分，不仅没有幸福可言，甚至会感觉非常无聊。

例如，刚入住五星级宾馆时，你可能感觉非常惬意，可

是这股新鲜劲一过，就感觉和住在土房里没什么区别了，时间再一长，甚至会觉得一点意思都没有。

因此，对物质的追求应当适可而止，这一点相当重要。不幸的是，现代人一味盲求钱财，已经迷失了人生的方向。造成这种情况，我认为教育负有不可推卸的责任。现在的教育一味强调物质发展，鼓吹钱财越多越好，很少提及心灵的成长。但事实上，所谓的发展，绝不只是物质的增长，如果以心灵的堕落和道德的下滑为代价换取物质的增长，这非但不是发展，反而是一种彻头彻尾的倒退。

正因为如此，我才特别赞叹国学教育，也赞叹致力于国学教育的老师们，依靠他们的辛勤付出，在这个世风日下的时代，许多年轻人的心灵和智慧才有了提升的机会。在座的同学们也应该感恩这些老师，要尽量参加传统文化学习，虽然会付出一些时间和精力，但这种付出非常值得，它会给自己带来精神上的富足。

从总体上讲，与古人相比，现代人普遍缺乏内在的精神财富。古人虽然物质较为贫乏，内心却很富裕。现代人吃穿不愁，内心却极度空虚，非常可怜。

人生在世，应该活出点意义，不能为了活着而活着，否则就和禽兽没有区别了。禽兽除了白天觅食、晚上睡觉，再没有其他追求。如果人也如此，只知道吃吃喝喝，既不考虑心灵的塑造和道德的提升，也不考虑如何利益他众，和禽兽就相去不远了。



（二）、幸福≠地位

古往今来，人类社会涌现过无数成功人士，当这些人身居高位时，拜访者络绎不绝，家中每日高朋满座；然而一旦地位不保，亲朋好友会纷纷远离他们。就像一棵树，夏天枝繁叶茂，百鸟群集其上，发出动听的鸣声，严冬一至，枝叶凋零，群鸟纷纷离去。所以，世间的地位没什么可信赖的，把幸福寄托在地位上显然是不明智的。

在明眼人看来，轮回中的地位再高，也没有实义。顺治皇帝在《出家偈》中，曾发出这种感慨：“黄袍换却紫袈裟，只为当初一念差，我本西方一衲子，缘何落在帝皇家？十八年来不自由，南征北战几时休？朕今撒手归西去，管你万代与千秋！”

然而，愚者因为看不破，始终放不下虚幻的地位。《庄子·秋水》记载，庄子的朋友惠施当上了梁国的宰相。一次，庄子去拜访惠施，惠施以为他想谋夺自己的相位。庄子知道了惠施的想法，就给他讲了一个故事：“你听说过南方的奇鸟鹓吗？鹓从南海飞到北海，这么长的路程，不是梧桐不栖身，

不是竹实不充饥，不是甘泉不饮用。有一天，鸱得到一只腐烂的老鼠，刚好鹓从头顶飞过。鸱急忙护住腐鼠，发出‘吓’的怒斥声。现在，您也想用您的梁国吓我吗？”

放眼今天的社会，贪执地位的愚者实在太多了。短暂的人生几十年，有些人一直在为了地位苦苦追求：从科员爬到科长，从科长爬到局长；从地方往市里调，从市里往省里调……从来没有满足的时候。

以佛法的智慧来看，企图依靠高位来获得幸福，这完全是行不通的。为什么呢？因为轮回的本性即是痛苦，身为沉溺轮回苦海的凡夫，不管再怎么折腾，得到的只能是身心的无尽痛苦。

对于这个道理，伟大的古印度佛学家圣天论师在其名著《四百论》中说得非常清楚：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”

所谓“胜者”，就是有地位、名声、钱财之人，所谓“为意苦”，即身体无需吃苦，可是内心却痛苦不堪。

在座各位或许就是如此。从相貌、穿着来看，你们福报很不错，应该不会为吃、穿操心。不过，你们的内心可能有各种担忧：我的企业会不会倒闭？我的工作会不会不顺利……个别人甚至会为此而失眠，不得不经常服用安眠药。

所谓“劣者”，是指没有地位、名声和钱财，生活在社会底层之人。所谓“从身生”，是指劣者的痛苦由身体而产生。

对于人生，"劣者"无有太多奢望，他们每天都在为维持生存而挣扎。我去过一些贫困地区，遇到过不少此类众生。你们也应该知道，目前全球大约有5000万人饱受饥饿之苦，这些人大多居住在非洲。我看过非洲饥民的照片，他们就像佛经中描述的饿鬼一样：四肢枯瘦，肚子凸起，什么食物都没有，只能以泥土、树叶充饥。

如果有人因为地位而痛苦，这就属于"胜者为意苦"。说实话，这种痛苦纯属自找。他们真该好好反省一下：世间的地位再崇高，也就是几十年而已，这样的地位有什么意义呢?

佛家有一句话——"得失从缘，心无增减"。意思是，对于得失，要抱着随缘的态度，心不要随着外境起起伏伏。希望大家记住这句话，对地位看得开一点，没必要为此而揪心痛苦。

（三）、幸福≠感情

还有人把幸福建立在感情上，这也是错误的。

人应该有自立精神，即使没有任何依靠，也要生活下去，如果内心没有主宰，将希望寄托在他人身上，最终一定会大失所望。

事实上，感情不仅不等于幸福，而且往往是痛苦的来源。《涅槃经》云："因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖？"意思是，世人因为爱产生忧虑，因为爱产生恐怖，如果没有

爱，何来忧虑和恐怖呢?

现在的年轻人情执极为深重，他们视感情为人生头等大事，一旦感情遇到挫折，就没有了面对现实的勇气，极端者甚至会选择自杀。

造成这种情况，我认为媒体导向难辞其咎。看看时下热播的视影节目，几乎都在宣扬感情至上，天天观赏这些“精彩”的节目，年轻人在感情的漩涡中自然越陷越深。

其实，感情只是生活的一部分，远非全部。对于感情，我们不必过于执著，更不要将幸福完全寄托在感情上，否则，一旦感情出现危机，自己的幸福马上就没有了。

（四)、执著外境＝痛苦

一份资料显示：中国上班族的压力高居全球第一，中国过劳死人数也高居世界第一，每年有 60 万人因劳累过度而死亡。

国际医学杂志《柳叶刀》的调查显示，目前每 10 个中国人中，就有 1 个罹患精神障碍疾病。该杂志估计，中国罹患抑郁障碍的人为 6100 万。

为什么中国人压力过大、精神不健康？说到底，就是对外境贪执太大。我们的心总是不满足，看到别人有什么，自己马上要拥有，甚至还想超过别人，这个时候，压力和痛苦

就随之而来了。

有时候想想，众生确实很可怜。每次到熙熙攘攘的大城市，我总有到了蚂蚁窝的感觉，触目所及，所有人都在为自我而奔波——我要快乐、我要成功、我要……很少有人想到帮助他人、回馈社会。可想而知，以这样的心态去奔波，怎么可能不痛苦?

美国摇滚巨星“猫王”说:“尽管什么都尝试过，可是我还是不满意!”德国哲学家叔本华说:“财富就像海水，饮得越多，渴得越厉害。”佛经中更是一针见血地指出:“求得不成，发生热恼。”所以，贪执越大，痛苦越大，这就是无欺的缘起。

聊以自慰的是，在这方面，我还算可以。一直以来，自己对物质没有太多希求，不管到哪里，除了买几本书，就没有特别想买的了。我并不是炫耀自己修行有多好，一方面这出于天性，同时也与我的身份有关——作为出家人，本来就不需要太多。

既然痛苦源自对外境的贪执，要想远离痛苦，就必须对治贪执。在此过程中，光说不练是不行的，必须拿出实际行动。就像一个病人，光是说治病没有用，必须切实对症下药。

最近，记者逢人便问:“你幸福吗? ”我觉得这种调查意义不大，因为它没有后续的实际行动。

由于长期的串习，要断除对外境的贪执，必须下一番苦

工。以在座各位而言，今天听一堂演讲远远不够，下来以后，还要阅读相关书籍并且深入思维其中的道理。

二、满足了，才会幸福

前段时间，有记者在微博上问我："你幸福吗？"我回答："幸福。"记者又问："你为什么幸福？"我说："因为我有满足之心。"

这是事实，如果一个人内心有了满足感，即使外在不尽如意，照样会非常幸福。

美国盲人作家海伦·凯勒说："假如给我三天光明，我就是最幸福的人。"

在座各位一年 365 天都有光明，可因为不知满足，并不觉得多么幸福。或许有一天自己双目失明了，那时才体会到：原来，能看到五彩缤纷的世界，这是多么幸福啊！

南非总统曼德拉曾因反抗种族歧视而坐牢 27 年，他在回忆录中说："坐牢的时候，每天晒半小时太阳，这就是最幸福的事。"

对我们来说，晒半个小时太阳算什么？只要愿意，天天晒太阳都没问题。因此，对比曼德拉的狱中生活，我们就知道现在有多么幸福。

可惜的是，我们往往是身在福中不知福。没病时不觉得

什么，一旦卧床不起，才意识到：以前没病时多幸福啊，可惜那时没有珍惜！现在和家人相处时觉得很平常，一旦失去了家人，才醒悟过来：从前阖家团聚时多么快乐啊，那时却没有珍惜！

对智者来说，无需在外境上得到什么，有了一颗随缘知足的心，再平淡无奇的生活也能活出幸福和自在。

我看过《塔莎奶奶[1]的美好生活》一书。书中说，塔莎奶奶住在乡间的农庄，种植花草，饲养小动物，自己纺线、织布、缝制衣服，过着朴素的田园生活，她的幸福令无数人羡慕不已。



在我的家乡，有一位住山的修行人，这位隐士的幸福也是常人望尘莫及的。他在深山里盖了一间茅棚，除了一点干粮和一两套换洗的衣服，再没有什么值钱的东西了。由于无需担心被窃，他已经二十多年没锁过门了。在远离尘俗喧嚣的深山里，他每天以诵经、禅修度日。

有一次我去探访他，刚到茅棚前我就陶醉了：头顶是蓝天白云，四周是郁郁葱葱的森林，不远处，小溪在潺潺地流淌，到处是鸟语花香，自己似乎置身世外桃源，一切烦恼和

---

[1] 塔莎夫人：1915—2008，美国著名生活艺术家、插画家。

不快都了无踪迹。

所以，只要我们平息了贪欲，对现有的一切有满足感，当下就能拥有幸福。对这个道理，有许多精辟的阐述。莲池大师曾说："人生解知足，烦恼一时除。"佛经中也说过："无欲无求，身心自在。"

相反，如果总不满足于现状，就很难免于痛苦了。有些人月薪 2000 元，看到别人月薪 3000 元，马上产生不平衡："为什么他挣得比我多？不行，我一定要超过他！"攀比心一产生，痛苦就随之而来了。

三、通往内在满足和幸福之路

如何达致内在的满足和幸福？这当然见仁见智，依我看，最好是向宗教和精神传统中寻求答案。

科学研究发现，信仰宗教者的幸福指数普遍较高。2010 年至 2011 年，为了研究幸福感与宗教信仰的关系，盖洛普公司在美国进行了 67.6 万次电话采访，调查结果显示，笃信宗教者幸福得分为 69.2，无宗教信仰者幸福得分为 65.3。

在遇到挫折时，信仰宗教者更易走出困境。一位佛教徒曾向我坦言："因为种种不幸，我一度痛苦万分，我觉得世界对自己太不公平了，好几次，我想到了自杀。好在不久我遇到佛法，在佛法的加持下，终于摆脱了那段阴影。否则，真不敢想象自己还在不在人世。"

我绝对无意于给佛教做广告，但我也不得不指出一项事实：虽然各大宗教有一个共同的愿景——通过心灵的教化增上世人的福祉和安乐，但从结果来看，显然佛教的表现最出色。

以全民信奉藏传佛教的不丹而言，它被公认为世界上最幸福的国家。2008 年，有个美国记者做了一次环球考察，之后写了一本书——《世界上最幸福的地方》，书中提到了十个最幸福的国家，不丹就是其中之一。

对不丹人的幸福感，我有着切身体会。1990 年，应不丹国王邀请，法王晋美彭措前往该国访问，当时我随同法王在不丹呆了半个月。印象中，不丹不甚富裕，全国总共不过几架飞机，可是每个不丹人都非常满足，人人身上洋溢着快乐的气息。

我还记得，在不丹各地，随处可见意味深长的小诗。有一首诗是这样的：

当最后一棵树被砍倒，

当最后一条河被抽干，

当最后一尾鱼被捞出，

这时，人们才明白，

原来，金钱并不能替代一切。

简简单单几句话，字里行间却透出对生命的关怀以及破坏大自然的反思。

除了不丹，在藏传佛教盛行的青藏高原，人们的幸福感也非常高。如果到青海、西藏一带调查，我相信得到的指数不会低于不丹。在这块最偏僻、也最接近蓝天白云的土地上，不管老人、年轻人还是孩子，脸上始终挂着灿烂的笑容，内心的幸福一览无余。

相比之下，城市里的人就不同了，物质条件虽然无可挑剔，内心却几乎没有幸福可言，有的只是说不尽的忧愁和痛苦。

对于这些不幸的都市人，我的建议有二：一是学习佛法，掌握佛教的调心法，二是试着出去走走，看看修行者的生活，感受另一种度过人生的方式。人如果不跳出狭隘的圈子，每天只顾着吃喝拉撒，日复一日重复朝九晚五的职场生活，到一定时候不仅会感觉极度乏味，甚至会彻底迷失人生的方向。如果能换个角度体验，或许会有一些新的感悟。

说起调心之道，在佛教中可谓数不胜数，在此我向各位推荐的是禅修。目前，禅修在国外得到了广泛重视。在美国，成千上万人通过禅修提高了生活质量。在西方国家，许多大学和企业都有禅修中心。由于时间关系，今天我没办法细讲怎样禅修，有兴趣者课后可以查找相关资料。今后，大家也可以试着禅修，早晚禅修几十分钟，看看有何感受。

其实，人应该懂得调节生活。作为大城市里的人，不忙是不可能的，但如果光顾着忙，把自己搞得疲惫不堪，甚至累出一身病，那就得不偿失了。就这一点而言，我还是比较推崇从前的生活方式，古人的生活简单且有规律，该工作就工作，该吃饭就吃饭，该休息就休息，不会把精力浪费在无意义的事上。和古人相比，现代人实在可怜，终日忙忙碌碌，一刻空闲都不得。别的不说，光手机就弄得自己疲惫不堪：早上睁开眼，第一件事就是开手机；白天要么接打电话，要么收发乱七八糟的信息；一天忙碌下来，直到晚上休息了，手机才跟着“休息”。

四、追求永恒的幸福

最后，我想提醒各位：生命之轮无始无终，相比今生短暂的幸福，我们更应该追求未来永久的幸福。

有些人认为：人死如灯灭，死后一切都结束了。这种想法大错特错。死亡固然是此生的结束，但更是漫长来世的开端。如果不承认这一点，人就无异于石头了，甚至不如石头——人最多活一百多年，石头“活”的时间还更长。

受环境和教育影响，今天，大多数人都不知道自己有前后世。各位恐怕也不例外，虽然身为交大的高材生，许多人却从来没思考过自己生从何来、死往何去。这就是现代人的最大悲哀！



两千多年前，大慈大悲的佛陀就告诉我们，在无尽的生死轮回中，每一世的身体会消失，但心识不会无因无缘消失。只有明白了这个道理，我们才会对自己的生生世世负责，否则，如果执著生命就是今生几十年，以这种短浅之见，得到的最多是几十年的安乐。

最后，我诚挚地期盼各位：跳出旧有窠臼，试着去了解一些有价值的知识，构建起对生命正确、圆满的认知，让自己的生命变得有意义，也给其他生命带来快乐！

附：

上海交通大学问答

『 2012 年 10 月 24 日 』

（一）問：一个人达到“应无所住而生其心”时，犯戒还会有因果报应吗?

答：这句话出自《金刚经》，意思是应当一切不住而安住于心性光明中。六祖惠能就是听到这句话开悟的。

不过我们要知道，虽然万法本性皆空，但世俗显现是不灭的，就像做梦，虽然梦境虚幻不实，可是梦中照样有苦乐感受。既然世俗显现无欺存在，我们就要励力断恶行善。否则，如果坏事做多了，阿赖耶识里就会积累恶的种子，这些种子也许今生成熟，也许来世成熟，最终会让自己感受痛苦的果报。在现实中，有些人命运多舛，有些人百病萦身，这都和宿世的业力有关。

（二）問：福报大的人拥有财富、地位，可是他们往

往不幸福，反而是社会底层的人感觉更幸福，如此说来，岂非财富、地位不等于福报吗？

答：财富、地位是福报，但它们会带来什么后果，则取决于我们如何运用。运用得当，这种福报可以给自他带来幸福，假如运用不当，反而会带来不幸。比如我有财富和地位，如果我用这些资源帮助他人，这对自他都有意义，如果我用来做不如法的事，那还不如没有这种福报。

（三）問：如何让众生相信轮回？

答：是否相信轮回，主要取决于个人的因缘。现在有不少关于前后世的书籍，如果多看这类书籍，也会逐渐接受轮回的理念。

有些人说："因为我不相信，所以我不承认轮回。"这种说法很不理性。如果人死真的如灰飞烟灭，什么都没有了，你不信倒也罢了，但如果死后有来世，那个时候你该怎么办呢？

实际上，轮回并非佛教一家之言，许多宗教都承认轮回，甚至很多非宗教徒也承认前后世。世界上有不少能回忆前世的人，这些人当中，有相当部分是无宗教信仰者。

有些人可能会问：“既然存在前世，那我为什么不能回忆前世？”这是因为入胎后有胎障，它让前世的记忆隐没，所以只有个别人能回忆前世。这个道理很简单，不必说前世，随着时光的流逝，我们儿时的经历大多都隐没在记忆的长河中了。

真要否认前后世，必须有可靠的依据，不过这种依据恐怕是找不到的。我关注前后世这个问题已有二十多年，在此过程中翻阅了大量资料和文献，现在我确信：前后世存在有充分依据，不存在的依据绝对找不到。

总之，前后世不是信则有、不信则无，它其实是生命的真相，大家应该拿出一定时间探索这个问题。

（四）問：轮回的本体与人的心或灵魂有什么关系？

答：所谓轮回，就是在六道中不断轮转，其中天、人、阿修罗是三善趣，地狱、饿鬼、畜生是三恶趣。今生作恶，来世会转生三恶趣。今生行善，来世会转生三善趣。如果行持出世间善法，就可以超离轮回。这些道理在佛经中有广说。

轮回的本体就是心或者灵魂。无始以来，我们在轮回中做过各种众生，这都是心被业力牵引所致。在流转轮回过程

中，由于经历不同，众生的习气也不尽相同。以两兄弟来说，先天的父精母血一样，后天所受的教育也一样，然而由于宿世因缘不同，很可能一个人性格善良，另一个人性格恶劣，爱好、特长、能力也各不相同。

如果要深入分析流转轮回的这颗心，就必然涉及到佛教的第三转法轮。第三转法轮认为，心性光明永远不会消失，在凡夫位时，心被客尘烦恼遮蔽，成佛后，一切客尘烦恼都无余清净，平庸的凡夫心转依为如来的智慧。这个过程好比提炼黄金，刚开始黄金与杂质相混，通过反复提炼，最终才成为无垢的纯金。

佛教极为重视对心的探索，我也希望你们对心作一番探索。如果懂得了心的来龙去脉，人生的很多问题会看得比较透，处理起事情来也会游刃有余。



（五）问：怎样才能改变当前大学生信仰和道德缺失的现状？

答：作为一个藏族人，我从小接受的是佛学教育，没受过汉地的国学教育，不过后来接触到国学典籍后，我感觉非常殊胜。我经常想，如果年轻人都能学习国学，国家和社会就有希望，如果不重视国学，人心彻底变坏了，物质再发展也没有意义。

十年文革是一场浩劫，这场浩劫革了传统文化的命。在座各位都是这场运动的受害者，像《弟子规》、《三字经》、《论语》、《道德经》这些典籍，以前基本上没系统学过，确实很可惜。

怎样才能恢复传统文化？一方面教育部门要承担应有的责任，另一方面每个有心人也要努力，如此上下齐心，传统文化就会遍地开花，社会风气也会从根本上好转。

其实，仅从饶益自身来讲，我们也需要推广传统文化教育。再过20年，在座不少人都成了拄着拐杖的老人，如果现在不对儿女传递国学思想，等到那个时候，他们就不一定管你了。

弘扬传统文化不是说说就行了，必须有实际行动。如果你们做不了很大的事，可以从弘扬《弟子规》入手。《弟子规》非常简单，每个人都应该会讲，如果实在找不到听众，可以给自己的孩子讲。

（六）問：我们应该选择怎样的膳食方案?

答：从健康角度来讲，吃素是人类的最佳选择。科学家发现，人的身体并不适合肉食，并且动物携带有许多病菌，肉食可能导致染上动物的疾病。

站在大乘佛教的视角，吃素更是理所应当的，退一步讲，即便不能吃素，也不要点杀。说实在的，食肉就是杀生，这辈子你大口吃肉，似乎很潇洒，下辈子就不好说了，很可能你变成动物，从前被吃的动物变成人来吃你。

不懂因果的人可能觉得这种说法很可笑，不过，在因果面前，某些人觉得可笑之事，却往往是残酷的现实。

各位朋友，希望你们深深思维这些道理。

問：请开示一下放生的道理。

答：放生就是解救屠刀下的生命，这种善行的意义难以言说。试想：假如你正要被枪毙，此时有人将自己解救出来，你的内心会有何感受？

有些人声称：“动物生来就是给人吃的。”这实属大邪见。对懂得生命价值的人来说，动物和人的生命没有区别，都值得我们尊重、爱护。

如果自己以前杀过生，今后应当精进忏悔，要多念金刚萨埵心咒——嗡班杂儿萨埵吽，并且多放生，这样就能清净杀业。

（七）问：南怀瑾先生于今年9月29号仙化，您如何看待南老的弘法事业？

答：对南老一生无偏地弘扬儒释道，我发自内心地随喜赞叹。我曾几次想拜访他，可惜因缘都不凑巧。那天得知南老圆寂后，我特意带人为他念了经。

我看过南老的书，感觉他确实是一位博通古今、学贯中西的大师。尤为难得的是，直至九十高龄，他还在不懈地传道授业。今天，这样的大师非常罕见。

在复兴传统文化方面，南老可以说居功至伟。上世纪九十年代，传统文化在大陆刚升温，南老的《金刚经说什么》等著作风靡全国，许多人依靠他的著作被引入佛门。

虽然南老已经离开了我们，可他的著作依然留存于世，所以大家也不必过于伤心。

当然，也有个别人对南老持不同看法，这也很正常。自古以来，当一个人有名声、事业时，旁边总会有人议论纷纷。

（八）問：如果想学修中观，应该从何入手？能否介绍一下中观的学修次第？

答：要想学修中观，可以从《中论》、《入中论》和《四百论》这三部论典入手。

学修中观要经历四步境界：首先万法抉择为空性，然后空性抉择为双运，之后双运抉择为离戏，最后离戏抉择为等性。

修行中观有两种途径：一是以窍诀方式直接安住空性，就像《六祖坛经》中所讲的那样；还有一种方法是通过反复观察，抉择出万法皆空的正见，然后安住于此见解。

（九）問：我有一个朋友，他的佛缘很深，他也一度笃信佛教。然而在现实中，苦难一个接着一个，把他打击得差点崩溃。后来他对佛法信心没那么强了，反而没什么灾难了。这是什么原因?

答：你这位朋友的不顺，并非源自他对佛法的信心。

现实生活中常有看似矛盾的现象：作恶时，一切都很顺利；行善时，则违缘重重。这并非因果错乱。一般而言，人在精进行善时，将来的恶报会提前成熟，那个时候往往会出现不顺；而从善法中退失后，生活往往会重归平静，不过这并不值得庆幸，因为恶业并未消失，依然在前面等候着他。

因果非常复杂，只有系统学习佛法，才会明白这些道理。

（十）問：您的人生使命是什么?

答：以前，我没有特别的人生使命，只是觉得一辈子多看些书就行了，因为我从小就喜欢看书，从小学、中学到师范，最大的乐趣都是看书。后来我的想法变了，我觉得应该将学习佛法的心得分享给他人。

所谓“堪布”，有把知识传给他人的意思。我到喇荣五明

佛学院才几个月，就获得了堪布学位，从时间上看太快了。我想，既然自己是堪布，就要将掌握的真理传递给众生，哪怕只剩最后一口气，哪怕只有一个有缘众生，也要尽心尽力传播佛法。这，应该就是我的使命吧。

問： 怎样才能找到人生的使命?

答： 每个人都要有自己的使命，具体是什么取决于自己的选择。从一般意义上讲，人生的使命在于断除一切伤害众生的恶行，行持一切饶益众生的善行。在这方面，自己要有所计划，哪怕一个月或者一年做一件好事，也是非常有意义的。



慧悟人生 荷担科学未来

——山东理工大学演讲

『 2012 年 10 月 27 日 』



主持人致辞：

请全体起立，让我们以热烈的掌声欢迎尊敬的索达吉堪布！下面，请允许我对堪布做个简单介绍。

索达吉堪布是色达喇荣五明佛学院的大法师，对藏传佛教、汉传佛教乃至传统文化，堪布都有深入研究。

除了是一位传统意义上的佛学大师，堪布还是深受当代大学生喜爱的心灵导师。近几年，堪布应邀在国内外多所高校演讲，与知识分子们进行了广泛的交流。他的开示充满智慧和幽默，像一股潺潺的清泉，净化了人们的心灵，开启了人们智慧的宝库。

能邀请到这样一位大师，对我们来说是个殊胜的机缘。机会来之不易，希望各位放下烦恼，放松身心，专心聆听。好，下面有请堪布给我们带来“慧悟人生 荷担科学未来”！

感谢主持人的热情推介！也感谢山东理工大学提供今天这个交流的机会！

淄博是齐文化发源地，历史上曾涌现过无数智者和高僧，来到淄博，我感受到了深厚的历史底蕴。我想，置身于这种环境，各位对传统文化应该有着浓厚的兴趣。

接下来，我将和各位分享对人生和科学的一些想法。希望通过这种方式，让我们共同度过一个有意义的下午。

一、慧悟人生

今天，人类正享受着物质发展和科技进步带来的好处，我们的生活有了极大改善，不再像过去那样吃不饱、穿不暖。然而，这是否意味着我们已经拥有了幸福的人生？答案是否定的。

虽然生活已有保障，可是许多人依然不满足，还在追求更奢华的生活——吃得更好、穿得更靓、住得更高档……换言之，人们的六根还在追求更大的刺激——眼追逐更好的美色、耳追逐更好的妙音、鼻追逐更好的香气、舌追逐更好的

美味、身追逐更好的乐触、意追逐更多的信息。这一切，使得人们的生活异常忙碌。

我们看“忙”这个字，左边是“忄”，右边是“亡”，合起来意思就是“心亡则忙”。这就是现代人的真实写照。

在忙忙碌碌中，许多人已经迷失了人生的方向。因此，我们不妨放慢奔波的脚步，让浮躁的心静下来，对人生作一番思考。

曾有人问我：“人生的目的是什么？”我回答说：“追求幸福。”我觉得这是个普适性的答案，的确，不管对什么人而言，幸福都应该是根本的需求。

可悲的是，虽然人人想拥有幸福，真正幸福的人却寥若晨星。更糟糕的是，随着物质条件越来越优越，人们的幸福感反而越来越低，内心的空虚、忧伤和焦虑则越来越多。

这个时候，除了学习专业知识，大家也要从佛学和传统文化中汲取营养，以树立正确的人生观。否则，在这个迷乱不堪的时代，不要说拥有幸福，恐怕连面对现实的勇气都不会有。

前几天我在上海交大讲学，有一位老师讲述了他学佛的因缘：“几年前的一天，当我步出一栋大楼时，见到一位美女从宝马车出来，匆匆走进大楼。几分钟后我回到大楼，刚到楼下就听到一阵惊呼：‘跳楼啦！’紧接着，‘砰’的一声，一个人落到坚硬的水泥地上。我定睛一看：不就是那位女士吗！

我的脑海一阵轰鸣：怎么会这样？刚才还好好的，现在已成为血肉一滩！目击这场悲剧后，我不得不开始思考：人活着，究竟是为了什么？不久我遇到了佛法，佛法给了我问题的圆满答案。从那以后我的生活悄然改变，工作之余，我开始抽出时间学习佛法。”

各位或许没有这么血淋淋的经历，不过，死亡照样在我们身边不断发生着，只不过很多时候，我们有意无意忽略了这个事实。因此，大家也应反躬自思：人活着，到底是为了什么？

二、荷担科学未来

（一）、重新审视科学

21 世纪是科学昌明的时代，为了让科学更好地服务于人类，我们首先应该对科学有一个客观的认识。

1.科学的负面效应

不可否认的是，给生活带来便利的同时，科学也带来了很多负面效应。

拿互联网来说，一方面它非常便利，许多事情上网就能完成；另一方面，它也戕害了不少年轻人。由于思想不成熟，缺乏抵制诱惑的能力，许多未成年人成天泡在网上，沉迷于网络游戏和色情网站，严重影响了身心健康。鉴于此，不少

有识之士甚至将网络比喻为“电子海洛因”。

通过上网，虽然可以学到一些知识，可是对网络的过度依赖，也使得人们无法像老一辈人那样，从生活中直接感悟真理。

谈起自己的成长经历，作家莫言这样说：“我小学五年级就被学校赶了出来。我牵着两头牛，一个人在田野里放牧。家太远，有时候中午也不回家吃饭，我就带一点干粮充饥。只有牛跟我在一起，我经常可以从牛的眼睛里看见自己的倒影……直到现在，我写作动用的依然是20岁以前积累的生活资源。”

我很赞同莫言的说法。不一定非要在大城市，不一定接受科班式的教育，不一定天天上网，才能培养出人才。有时候，到广阔的大自然中体验一番，或许更容易发现真理，这种直接源自生活的感悟是科学训练无法替代的。

在这里，我顺便引入一则故事。哈佛大学有一任校长，他向学校请了三个月假，之后告诉家人：“不要问我去了哪里，我会定期给你们报平安。”随后，他独自去往美国南方。

他在农场、餐厅打过短工。打工过程中，有时他背着老板偷懒，有时他和工友说说笑笑，这一切都让他感到前所未有的愉悦。最有趣的是，他做过一份刷盘子的工作，干了四个小时后，老板对他说：“可怜的老头，你动作太慢了，你被解雇了。”

三个月后，他重返哈佛。面对熟悉的环境，他开始以一种谦下平然的心态做事。此时，工作对他来说已经成了全新的享受。

客观地说，知识分子往往有根深蒂固的傲慢习气，遇到不如自己的人，会流露出强烈的优越感。各位可能也是如此。这种心态非常要不得。古人云："月盈则亏，水满则溢。"人一旦有了傲慢，就既看不到别人的功德，也看不到自己的过失，再也不可能有进步的余地了。因此我建议：如果有机会，你们也像那位校长一样前往他方，过一段平凡甚至卑下的生活。这种经历或许会给自己带来意想不到的收获。



言归正传，既然科学存在种种不足，我们就要想办法补科学之不足。在前阵子的"世界青年佛教学术研讨会"上，香港理工大学校长潘宗光教授从大乘佛教的视角剖析了科学的不足，并指出只有以佛法引导科学，才会给人类带来真正的进步。我很赞同这种观点。

由此我也想到，老师应该发展出开阔的眼界，既重视专业知识的传授，又重视学生的心灵塑造，方能培养出有用之才，忽略了任何一者，都不能算成功的教育。

总之，我们应当谨记：作为运用科学者，首先必须是个好人，要怀揣一颗善良之心，具备这个前提，自己掌握的科学方能造益自他。

2.科学不应被迷信

科学的职责在于探索真理，但科学并不等于真理，面对科学家的观点，我们不能轻易交出自己的思考权，否则很可能被误导。

试举一例。现代人深受“进化论”的影响，这就是科学对人类的一大误导。1831 年，达尔文进行了一次环球考察，根据沿途的观察，他推测：地球上的生物遵循着一条从低等到高等的进化规律，最早地球上只有海洋动物，这些动物逐渐进化为爬行动物，之后进化为哺乳动物，最终进化出人类。1859 年，他出版了《物种起源》，正式提出了“进化论”。

“进化论”问世后，恩格斯对其大为推崇，将其列为 19 世纪自然科学三大发现。受恩格斯影响，“进化论”一路东传，从西方到苏联，从苏联又到中国。短短一百多年，“进化论”已牢牢统治了中国人的大脑。

事实上，“进化论”只是达尔文的猜测，从一开始，它就

缺乏充分的化石依据。时至今日，以科学的最新成果衡量，进化论更是立不住脚了。

根据“进化论”，人类的祖先是猿猴，猿猴进化为原始人，原始人再进化为现代人，因此现代人比古代的人聪明。但实际上，这种观点很难成立。从心灵到外境，在许多方面，古人都有不输于现代人的出色表现。

以心灵的智慧来说。孔子生活于公元前 500 年，直到如今，他的学说仍然深刻影响着中国人。释迦牟尼佛活动于 2500 多年前，佛陀一生的说教被集结为《大藏经》，直至如今，也没有任何智者能指出《大藏经》存在错误。

建筑方面，古人也有远超现代人之作。埃及金字塔建于 4000 年前，在没有现代工程设计学和大型建筑工具的古代，埃及人就能建造如此宏大的建筑，这不得不令我们惊讶。

西藏的布达拉宫也是个奇迹。这座石木结构宫殿始建于公元 7 世纪，历经 1400 多年的风风雨雨，它仍然傲然屹立于青藏高原。

另外，佛经中记载，早在释迦牟尼佛时代，就有个名叫耆婆的医师做过开颅手术，他打开一个少女的头颅，取出颅内的寄生虫，最终令病人恢复健康。

诸如此类的例子还有许多。所以有些人不要想当然地认为，自己肯定比老祖宗有智慧。事实上，古人绝非如某些人认为的那么落后。我看过《人类曾经被毁灭》一书，书中记

载了大量现代科学无法解释的古代奇迹。大家也可以看看这类书籍，试着了解一下古人的智慧。

由于“文革”的遗毒，中国人染上了蔑视古人的大病，直到今天，许多人还没有痊愈。各位应当反思，要避免这种心态。今后，大家要虚心向古人学习，肩负起振兴传统文化的重任，切莫让传承数千年的文明在我们手中断掉。

（二）、科学工作者应注重内在的成长

我相信，在座各位对专业都应该很重视，知识时代的今天，这当然是理所应当的。不过我要提醒的是，与此同时，也不能忽略了心灵的成长，倘若缺乏健全的心智，纵然你学富五车、满腹经论，在现实中也难有用武之地。

如果各位有志于提升内在的境界，以下建议可能会对你有所帮助。

1.有一个正确的信仰

信仰是内在成长的重要基础，所以各位应该试着去了解宗教，发展出对宗教的兴趣。

当然，信仰是每个人的自由，你们有没有信仰或者信仰哪种宗教，完全取决于你们自己的选择。

佛教的特点是随顺众生，佛陀在世时，信仰佛者固然多，

但不信佛者更多，佛陀并没有试图把所有人都变成佛教徒。在传授佛法时，佛陀也随顺众生。相应众生的根机，佛陀开演了声闻乘、缘觉乘、菩萨乘、密乘等无量法门。

顺带说一句，我甚至相信，对于暂时不具佛缘者，只要对他们有利益，佛陀也会鼓励他们信仰其他宗教。

所以，信不信佛教，完全是你们自己的事，对我来说无利无害。不过，站在对各位负责的角度，我要提醒你们：在人心极度迷乱的今天，一个人如果没有任何信仰，想获得幸福是相当困难的！

法国文豪雨果在《悲惨世界》中说：“信仰，是人们所必需的，什么也不信的人不会有幸福。”

有一位智者也说过：“如果一个人什么都不信，很可能变成什么都不怕。无所顾忌的人生往往会偏离正轨。”

听说你们学校有传统文化课程，我非常赞同这种做法。事实上，许多世界名校都有宗教课程。美国的哈佛大学有一所 400 年历史的神学院，这所学院最初只从事基督教的教学和研究，后来扩大到佛教、印度教和伊斯兰教。该院面向全世界招生，只要达到录取标准，任何人都可以就读。

在国外，许多年轻人都有宗教信仰，无信仰者仅占少数。我在香港时，一个就读于哈佛的香港女生曾说：“在班上，无信仰者只有我，其他人都有信仰。虽然老师和同学不排斥我，可是从表情和语气上，我能感觉到他们对我的不解。”

而在国内，情况则大不相同。如果某学生信佛，其他人都会在背后指指点点，好像信佛跟信鬼一样。

其实信佛没那么可怕。以我本人而言，潜心研究佛法至今已 30 年，在此过程中，自己越来越觉得佛法是宇宙万法的究竟真理。

我这么说，绝非自赞毁他。佛教有个原则：即便对自己的老师，也不能以虚伪之辞赞叹，即便对怨敌，也不能无中生有加以诋毁。我很清楚这个原则，如果佛法不能以正理说服我，我绝不会违心地替佛法打广告。



现在人们口口声声谈发展，但很不幸，上至领导层，下至基层工作者，人们关注的往往是物质的发展，精神的提升却有意无意被忽略了。其实，与物质发展相比，精神的提升更为重要。如果人的精神得以提升，纵然物质条件一般，内心也会充满幸福，如果精神没有提升，经济再发展，也不可能幸福。

今天的中国，正面临着一个严峻的问题——自杀率节节攀升。调查结果显示，许多人自杀，并非因为物质匮乏，而是思想出了问题。他们错误

地将幸福建立在物质、感情或者其他事物上，忽略了对内心的调伏，遇到挫折往往无法面对现实，结果做出轻生之举。

大家应当审慎思考，尽快树立正确的人生观，否则，将来走上社会后，面对复杂甚至残酷的现实，很难说会不会重蹈某些人的覆辙。

在引导学生树立人生观方面，老师负有重要责任。今天早些时候，我和贵校的老师进行了交流，结果令我倍感欣慰，我发现他们很关心学生，很想帮助学生树立健全的人格。今天，这样的老师还是很难得的。

不过，你们也不能完全依赖老师，大学生活比较自由，不像中小学的时候，老师天天拿着教鞭盯着你。如果没有自觉性，四年一混就过了，不仅专业知识欠缺，人格更欠缺，到社会上根本无法立足。所以大家不能懈怠度日，学好专业之余，也要汲取一些佛法的营养。

我要提醒一点：作为知识分子，在接触佛教过程中，应该着重从智慧趣入。佛教不是迷信，而是智信，如果学佛之人缺乏扎实的理论基础，弄不好信心会沦为迷信。

其实佛教的殊胜性，就在于她是究竟的真理。这不仅为佛教徒认可，甚至为外教徒所认可。在香港讲学期间，有一个信基督的教授曾对我坦言：“我对各宗教都有涉猎。我个人觉得，在所有的宗教中，当属佛教的理论最为严密，我最佩服的就是佛教。”

说一千道一万，人必须有正确的信仰，只有这样，内心才会有归属感，遇到不幸才会有思考的余地。否则，面对生活中的各种挫折，不仅难以从痛苦中自拔，甚至会做出极不理智的行为。

2.培养慈悲心

佛教常说“无缘大慈，同体大悲”，这句话蕴含着深刻的道理。

人是一种社会性的动物，不管在任何团体，小到一个家庭，大到一个国家，都需要慈悲心。缺乏慈悲心的人无视其他生命的感受，甚至对自己的父母、家人都漠不关心，这样的人相当可怕。

科学工作者尤其需要慈悲心，否则，科学不仅不会给人类带来利益，甚至会成为毁坏人类的利刃。

回顾过去，上个世纪的两次世界大战给人类带来了巨大的灾难。造成如此悲剧，我认为原因有二：1.科学负有不可推卸的责任，在冷兵器时代，战争不可能夺去如此多生命；2.运用科技的人没有慈悲心。

在座各位反躬自思，看自己有没有慈悲心。或许有人认为自己慈悲心不错，其实不然。人的相续非常隐蔽，只有真正遇到境界时，才会暴露你的真实面目。

慈悲心是衡量人的首要标准。如果一个人没有慈悲心，其他方面再优秀，也不值得称道。为了维护一己私利，他们不惮于损害他人。相反，如果有慈悲心，即便不太能干，也是值得信赖的好人。

在大乘佛教中，上师的法相有许多条件，所有条件均可包含于是否具足慈悲心。这个道理很简单：一个老师如果有慈悲心，他肯定会为学生负责，他会很努力地工作；如果老师没有慈悲心，那他只会考虑自己，即使水平再高，对学生也起不到作用。

现在的人找对象只看相貌、财产、地位、文凭，很少有考察人品的。这种择偶标准显然是错误的。有些人虽然外在条件优秀，内心却惨不忍睹，连基本的善心都没有，到了关键时刻，连最亲密的人也会抛弃。如果和这种人成了家，不后悔是不可能的。

从我们自身来讲，如果想获得快乐，也要有慈悲心。斯坦福大学一位博士在《慈悲与科学》一书中说："虽然美国掌握了全球25%的资源，许多美国人依然孤独、焦虑、抑郁……因此美国人的痛苦不在于物质匮乏，而在于缺乏慈悲和爱。"

此外，熟悉大乘佛教的人知道，大乘的心要是菩提心，而菩提心有三种因——无二慧、大悲心和大慈心，因此，如果我们有了慈悲心，就具足了大乘的根本。

既然慈悲心如此重要，我们就应想方设法推广慈悲的理

念，最好是从娃娃开始抓起。孩子的心随大人而转，有些孩子之所以没有信仰，就是因为父母师长没有信仰。所以，如果家庭和学校给予足够的重视，孩子们肯定能生起慈悲心。

在这方面，藏区的学校做得比较不错。我去过不少藏区学校，在我的感觉中，藏族学生慈悲心普遍较重，看见病人、乞丐，他们会为之恻然，看到遭杀的动物，他们会立即设法营救。

而在别的地方，由于教育理念的偏颇，遑论慈悲一切众生了，学生们甚至认为动物生来就该被人类利用——肉可吃、皮可穿……

这种杀气腾腾的观念实在可怕，如果任其发展下去，也许将来除了人类，地球上再不会有其他生命了。那个时候，甚至可能上演人吃人的惨剧！

不管站在哪个角度，教育的基本方向都应该是培养慈悲心。2009 年佛诞日前，联合国秘书长潘基文说了这样一番话：“我们所有的人都要学习佛陀的大悲精神，他的永恒教言可以帮助我们驾驭许多当今面临的全球性问题。”

他说到了问题的关键。慈悲心不是奢侈品，而是人类生存的基础，不是古人需要慈悲，现代人不需要，也不是一个地方的人需要慈悲，其他地方的人不需要，人人都需要这种善心。

回顾人类历史，为什么一再上演互相残害的悲剧？究其

根本，就是因为缺乏慈悲心。如果有了慈悲心的滋润，人的内心自然会调柔平和，如此一来，大到国家、民族间的战争，小到家庭、团体内部的争斗，都会从根本上平息。

3.注重道德修养

道德是个很大的话题，限于时间，在此我只提一点具体要求——心存感恩。

现在的年轻人普遍存在这种毛病：衣来伸手、饭来张口，觉得一切都是理所当然的，从来不知感恩他人。这种心态非常不好。

我在向他人提供帮助时，经常会要求受助者说声“谢谢”。如果说得不好，我会要求再次说。我并不需要“谢谢”这两个字，我只是想让他们知道感恩。

更糟糕的是，不仅没有感恩心，许多年轻人还时常怨天尤人。这种心态的产生，很大程度源自网络。我们知道，网络是个缺乏约束的虚拟世界，在网络上，平时不能说的话可以随便说，不敢做的事可以随便做，在这种环境下，好东西很难学到，学到的往往是毛病。

有时候看起来，在网上泡大的年轻人和以前的人差别太大了。过去，人人有做人的准则，知道什么能做、什么不能做，不会轻易违越正轨。现在的人则无所顾忌，什么恶俗之事都做得出，甚至在街上裸奔也不以为耻。

但愿大家不要这样，你们应当保持头脑清晰，要用道德约束自己。否则，如果无视一切准则，认为红灯绿灯都一样，什么都可以乱来，只会在现实面前碰得头破血流。

话说回来。之所以要常存感恩心，是因为很多时候，我们都生活在他人的恩泽中，只是自己不知而已。

有这样一个故事。一个人走得太疲惫，躺在路边睡着了。一条毒蛇从草丛中钻出，昂头吐着毒信子，爬向沉睡中的人。这时另一个人经过这里，他赶走了毒蛇，却没有惊醒沉睡中的人，随后悄悄走开了。

和故事中的熟睡者一样，生活当中，我们也蒙受过许多帮助。可惜我们往往不知感恩。你们想想：为了自己，老师付出了多少，自己感谢过老师吗？也许直到毕业，你们都不会对老师说声“谢谢”。明知于己有恩的老师尚且如此，其他人就更不必说了。

这样的忘恩负义不能再继续了，从今天开始，我们要有一个大转变，要时常反思：我拥有的一切源自于谁？今后，我该如何对待为自己付出过的人？

三、结语

心理学家发现，对于一个人的成功，智商仅起到30%的作用，情商（心理素质以及人际关系能力）和逆商（承受失败和挫折的能力）则起到70%的作用。现在大多数人只关心智商，却

忽略了更关键的情商和逆商，这是极大的错误。

具体到今天的话题，要荷担科学未来，除了扎实的专业功底，还要有健全的心智，信仰、慈悲心和道德底线都是不可缺少的。希望大家今后于此留心。



附：

山东理工大学问答

『 2012 年 10 月 27 日 』

（一）问：我是建筑工程学院 2011 级的学生。美国有一家名叫摩托罗拉的通讯公司，它有一个理念——“要做世界上最好的通讯设备，以改变这个世界的通讯方式。”经过多年努力，它实现了这个初衷。您如何看待这种理念?

答：这种理念如果不是一句口号，而是真正利益人类的心愿，那确实很可嘉。

每个人都应该有类似理念，即使你没有能力改变世界，这样发愿也非常有必要。在大乘佛教里，最重视的就是利益众生的发心。

其实，只要具足了强大的心智，完全可以改变这个世界。乔布斯就是一个典型。1985 年，乔布斯离开了苹果公司，之后跟随一位日本禅师学禅。这段学禅的经历对他以后的人生产生了重大影响。1996 年，乔布斯重返苹果公司后，一边工

作一边坚持禅修，在此过程中收获了许多天才的创意。最终，他用手中的苹果改变了这个世界。

当然，所谓改变世界，应该是让世界往好的方向转变。佛教认为，对众生有害的事情不值得赞叹，有利于众生的事情才值得赞叹。所以，我们要努力让世界变得更美好！

（二）問：我是农业工程与食品科学学院的学生。您刚才说，佛教徒要心存感恩、造福人类。爱因斯坦也说过：“不能单纯地运用科学技术，关心人类应该成为一切技术奋斗的目标。”请问，我们应该怎样用科技来造福而不是毁灭人类？



答：很简单，只要有了善心，就能保证科学技术给人类带来利益。

要拥有一颗善心，是需要付出一定努力的。大学的环境比较清净，老师们以传道授业为己任，同学们的心也比较单纯，而到了社会上，周围的环境非常复杂，必须好好把持自己，才能保有一颗善心。

（三）問：我是外国语学院2012级的学生。地藏菩萨有一句名言——我不入地狱，谁入地狱。这对我们的人生有何启迪?

答：地藏菩萨誓愿宏深，他曾发下宏愿：“地狱不空，誓不成佛，众生度尽，方证菩提!”虽然地狱没有空尽之时，众生也没有度尽的那一天，这样发愿依然是有意义的，它体现了菩萨的无尽悲心。

和地藏菩萨一样，释迦牟尼佛、文殊菩萨也发过殊胜的大愿。我们应该向这些佛菩萨学习，不要认为他们的发愿太广大了，自己根本无法做到。心是万法的根本，只要我们打开心量，经常如是发愿，奇迹一定会出现。相反，如果心量狭隘，整天想的是工作、家庭、爱情，将来的成就肯定不会广大。

释迦牟尼佛教下有八大菩萨——地藏菩萨、虚空藏菩萨、

除盖障菩萨、文殊菩萨、观音菩萨、普贤菩萨、金刚手菩萨、弥勒菩萨。如果经常祈祷八大菩萨，念诵他们的名号或者心咒，会有不可思议的功德。尤其遇到危险时，只要虔诚祈祷他们，会立即得到救护。

（四）問：我是电气学院的学生。既然佛教认为诸法皆空，父母妻儿自然也是空的了，释迦牟尼佛为何还要出家修道?

答：诸法皆空是就实相而言的，在现相层面父母妻儿依然存在，因此，如果想专心修道，还是要远离家庭的羁绊。

这其实是一个对世界多层次看法的问题。不仅佛教，科学界也有类似情况。比如物理学家会认为，在微观层面上，茶杯实际上是许许多多的基本粒子，但他们并不会因此而否认宏观层面茶杯的存在。

需要说明的是，佛陀离开父母出家修行，这不是没有孝心，世尊成佛后，首先回国度化了父母。黄檗禅师说过，出家方为大孝。

另外，佛陀出家也是大悲心的体现。如果世尊没有出家修道，就不会有后来的大彻大悟，更谈不上度化我等芸芸众

生了。

問：为了摆脱六道轮回，很多人一心念佛求生西方极乐世界，可是佛法又说，佛教徒应该断除贪嗔痴。请问，求生西方是不是最大的贪?

答：贪和求生西方虽然都是希求的心态，但二者性质截然不同，求生西方不是为了占有，而是为了利益众生，因此它不属于烦恼所摄的贪。

当然，究竟而言，求生西方也是一种执著，这种执著最终也需要舍弃。正过河的时候需要船筏，过河以后就不需要了。同样，解脱之前需要有求生西方的执著，解脱后就不再需要了。

（五）問：我是农业工程学院的学生。怎样做才算对自己的生命负责?

答：关键是要相信前后世。

对前后世，现代科学并没有透彻的研究，只有佛教对此才有详尽宣说。佛教认为，流转轮回的主体不是身体，而是

心识，前刹那的心识产生后刹那的心识，如是心识不断延续，就形成了从前世到后世的不断流转。

诚信前后世很重要。如果来世不存在，这辈子我们怎么过都行，什么都不需要顾忌。但事实上，来世是存在的，因此我们理应对未来有所准备，要尽量断恶行善。这才是智者的选择。

有时候看起来人类很聪明，我们在科学上取得了前所未有的进步，甚至可以飞到月球上。可是反观内心，我们又会发现人类非常愚痴，许多人连前后世存在都不懂。这就是人类的最大悲哀！

（六）問：我是商学院的学生。据我了解，目前世界上只有中国人没有信仰。在外国人看来，这种情况是非常可怕的。近几年来，我国食品安全问题泛滥，民众道德水准大幅滑坡，这些是否可归结于信仰缺失?

答：我倒不认为除了中国人其他国家人都有宗教信仰。不过相对而言，国外信仰宗教者比较多，中国不信仰宗教的人比较多。

在历史上，中国人曾是具有虔诚信仰的民族，只是最近

100 年以来，由于激烈的文化、社会变革，才造成民众信仰缺失，甚至出现了无信仰光荣、有信仰可耻的颠倒现象。

信仰非常重要，人如果有了正确的信仰，就会知道什么能做、什么不能做，行为会有所约束。

一位教授对我说，在香港的学校，对有宗教信仰者一般比较放心，当涉及财物管理工作时，会优先录用宗教徒。

在色达喇荣五明佛学院，常住者约六七千人，大家都有虔诚的信仰，极少有人干坏事，生活在那里很有安全感。

（七）問：我是法学院的学生。历史上佛教曾几度兴衰，在佛教的起源地印度，佛教甚至一度灭绝。我想知道，未来佛教的发展前景如何?

答：这要看众生的缘分。现在许多人对佛教有信心、有兴趣，从这种情况来看，佛教的前途应该是光明的。

我经常想：不必说佛教徒，即便非佛教徒，也应尊重并了解佛法，因为佛法是宇宙人生的究竟真理，而真理是任何人都应接受的。

曾有人问佛陀："世尊，每个教派都认为自己的观点正确，您怎样证明佛教超胜其他宗派？"佛陀说："不管听到任何说法，你都要用智慧去观察，符合正理就接受，不符合正理就舍弃。对于我的教言，你也应如是观察。"这个人通过反复观察，认识到佛陀的教言是究竟的真理，从此对佛法生起了信心。

佛法既经得起理论的观察，也经得起实修的验证，对于这种无上的智慧，如果没有理由却顽固否认，那只能说明自己的愚痴。



問： 您怎么看少林寺的发展模式?

答： 和大多数人一样，我很早就知道少林寺。上世纪 80 年代，由于电影《少林寺》的影响，在中国人心目中，少林寺成了令人神往的武林圣地。我读书的时候，校园里到处都传唱着："少林，少林——"

这些年来，围绕少林寺，社会上众说纷纭。最近我看到济群法师的微博，他引述了释永信的一番话：“……地方政府想让少林寺上市，我做了很大努力，才没被上市。”所以少林寺的情况比较复杂，有些事情很不好说。

我建议各位，今后在评判佛教界的事情时，最好用“显微镜”去观察，不要用“放大镜”看，通过“放大镜”看到的与实际情况往往有出入。

（八）問：我是农业工程与食品科学学院的学生。过去，出家人过着与世无争的生活，今天出家人的生活是什么样？

答：和从前相比，现在出家人的生活比较散乱。对此我有切实体会。在五明佛学院的前十几年，我的生活非常寂静，全部时间都放在闻思修行上。后来，随着弘法利生事业的开展，各种琐事逐渐多了起来。当然，这也是度化众生的需要，如果彻底与世隔绝，就无法度化众生了。

不过，有些寺院似乎有点过了头，整天忙于应付各种琐事，甚至成了旅游场所。寺院本来是闻思修行的道场，如果一所寺院既没有闻思，也没有修行，再怎么金碧辉煌、人流

如潮，也没有意义。目前，许多有识之士很担忧某些寺院的发展方向，正在采取措施保持寺院的宗教本色。

（九）問：我是交通与车辆工程学院的学生。人生在世，许多因素迫使我们去追求名利，这是否与佛法的生活观矛盾?

答：佛教的生活观有两种。对米拉日巴那样的利根者来说，由于内心有超凡脱俗的境界，已经彻底看破世间，所以任何物质都不需要。如果是一般人，生活就应不堕两边，不能过于富贵，也不必过于贫穷。

身处尘世，追逐名利是正常的。古人说："天下熙熙，皆为名来，天下攘攘，皆为利往。"因此，只要不是太过分，在自身福报允许的范围内过日子，佛教对此没有意见。

但如果始终不满足，无止境地追名逐利，就会给自己带来灾难。许多贪官就是如此，起先他们也是正常人，然而在欲望驱使下，最终走上了违法乱纪的不归路。

（十）問：我是资源与环境工程学院的学生。在生命的前半程，阿育王发动战争，造成无数人死亡，在生命的后

半程，他大力弘扬佛法。请问：阿育王的善行能抵消恶业吗？他的来生会怎样？

答：阿育王的一生可以说是善恶参半。早年，他多次发动战争，令无数人丧命，后来他认识到自己的过错，开始广行善法，尤其是收集佛陀的舍利，造了八万四千座舍利塔，并将这些舍利塔分送世界各地。据说仅中国境内就有十九座阿育王舍利塔。

阿育王死后会怎样？凡夫人很难测度。不过，佛陀曾授记：“我入灭后百年，将有阿育王出世，他分布我的舍利，广弘佛法。”从这些授记看，虽然阿育王造过恶业，可是他对佛教也有巨大贡献，所以他应该有转生善趣乃至获得解脱的机会。

和阿育王一样，在这个世界上，大多数人的一生都不可能完全清白，不少人年轻时都造过恶业。不管怎么样，只要自己精进忏悔，励力行善，罪业也有清净的机会。

（十一）問：我是商学院的学生。我觉得人还是需要欲望的，有了欲望，人们才会为之努力。就市场而言，因为消费者的欲望，企业才会做各种努力，结果带来了经济的发

展和消费者的满足。您怎么看欲望？怎样才能用信仰的力量让欲望朝着正确的方向发展？

答：总的来说，如果以非法手段牟利，佛法是不赞叹的，如果以正当手段赚钱，佛法对此是认可的。

作为企业家，应当本着对良心和消费者负责的态度牟取利润，自己的产品要过得了“因果关”，不要为了赚钱而生产“毒奶粉”、“地沟油”等害人的产品。

现在是商业气氛浓厚的时代，身处这样的环境，大家要有“己所不欲，勿施于人”的理念。按佛教的说法，就是要有自他交换的理念。如果没有这种理念，未来的前途不一定光明。

（十二）問：我是建筑工程学院的学生。佛教讲究放下，可如果把握不好，放下就可能变成逃避。我们应该如何区分放下与逃避？

答：所谓放下，有真放下和假放下。

真放下是认识到“三界无安，犹如火宅”，不管转生于轮回中哪一处都无法免于痛苦，基于这种认识，从而万缘放下，

一心希求解脱。许多高僧大德就是如此，他们彻底了知轮回的本质，认识到一切世间法皆无实义，前往寂静处精进修行，最终获得成就。假放下则是逃避，当感情、事业遇到挫折时，由于无法面对现实，所以逃到寺院里。这种“放下”是不可取的。

問：我看过《金刚经》，经中有些道理能看懂，有些看不懂。请您指导一下，应该怎样看佛经？

答：《金刚经》是般若法门的重要经典，它的内容非常深奥，如果没闻思过中观，看《金刚经》会很吃力，甚至会感觉前后矛盾。

像《金刚经》这么深的经典，不可能像小说那样一下就看懂，必须花一定时间研读，才可能明白其意义。我以前讲过《金刚经》，许多法师也讲过《金刚经》，在网上应该能找到《金刚经》的讲义，如果反复研读这些讲义，慢慢就会理解《金刚经》在说什么。

（十三）問：我是美术学院的老师。我在一本书中看到，现代天文学的许多说法——例如月球、地球、金星等的

公转周期——跟佛教《时轮金刚》的说法惊人地相似。我们知道，现代天文学是通过仪器观察得出这些数据的，那么《时轮金刚》是怎么得出这些数据的？

答：这个问题问得好。天文学的大发展是最近几百年的事，而《时轮金刚》问世已有几千年历史了，它是释迦牟尼佛在印度南方的米积塔宣说的。按《时轮金刚》的算法，无需任何科学仪器，就可以精确地推算出每年的日食、月食。藏族使用的藏历就是根据《时轮金刚》制定的。喇荣五明佛学院有一个历算组，他们专门负责用《时轮金刚》推算来年的藏历。

由于时间关系，今天我无法广说。我们学院的慈诚罗珠堪布写了本《慧灯之光》，书中有现代天文学与《时轮金刚》的对比，对于《时轮金刚》的道理，堪布讲得比较清楚。有兴趣者可以自行参阅。



减轻压力的智慧

——广西师范大学演讲

『 2012 年 11 月 2 日 』

主持人致辞：

领略大师风采，聆听智者声音！欢迎光临“独秀大讲坛”。“独秀大讲坛”是一项邀请海内外知名专家学者讲学的活动，我们的宗旨是让每一位师大学子拓展视野、博采众长。

今天，光临“独秀大讲坛”的嘉宾是上海慈慧公益基金会名誉理事长、国际著名慈善理论家索达吉堪布。下面请允许我对堪布作个简单介绍。

索达吉堪布是四川炉霍县人，1985 年舍俗出家，后于喇荣五明佛学院求学。自 1990 年起，堪布开始四处弘法利生，足迹遍及世界各地。2007 年，堪布发起“启动爱心”之号召，积极投身于慈善公益事业。近年来，他应邀前往国内外各高校进行学术交流，令莘莘学子们受益匪浅。

今天堪布为大家带来的是“减轻压力的智慧”。好，让我们以热烈的掌声有请堪布！



今天能来到广西师大和各位交流，按佛教的说法，这是一种殊胜的因缘。时间非常宝贵，希望我们能够珍惜这种因缘。

一进师大校门，我就看到了高耸的孔夫子像，也看到了你们的校训——“尊师重道 敬业乐群”，感觉挺好的。我想，大家都应该是尊敬师长、重视真理、热爱专业、利乐群生的人，我很乐意跟这样的智者交流。

在座各位非常年轻，许多人胸怀大志，有强烈的求知欲，这一点很好。不过我要提醒的是，21 世纪是科学发达的时代，也是心灵极度迷乱的时代，在这么一个特殊时代，我们既要掌握、运用科学，也不能过于依赖科学。

科学能带来便利，也可能导致意想不到的麻烦。时下，在不少学校能看到这样一幕：老师讲课时不是现场板书，而是用提前做好的 PPT 把资料演示给学生。方便省事的同时，也埋下了隐患：知识都存在机器和电脑里，没有存入自己的大脑，关键时刻往往用不上。

我参加过一次研讨会，除我以外，几乎所有发言者都在使用 PPT，会议进行到一半停电了，有些人就讲不下去了。

所以，在运用科技的同时，我们也不能忽略对自身智慧的培养。

说到培养智慧，不得不论及传统文化。我国传统文化博大精深，蕴含着宇宙人生的大智慧，其核心是儒释道。接下来，我主要以佛家的观点向各位分享如何减轻压力。

一、压力，人生无法回避之现实

人生在世，不得不面临各种压力，这可以说是一个永恒的课题。

以你们来说，眼下有繁重的学业压力，将来到社会上，压力更是纷至沓来：首先是就业的压力，随后是事业和家庭的压力。事业的压力有二：一来自领导，二来自工作。家庭的压力也有二：首先是成家，接着是养家。佛教常说，要将身口意供养三宝，为了养家，你们也要将身口意供出去——供孩子、供老人、供房子、供车子……

在这种情况下，我们非常有必要掌握减压的智慧。在我们面临的压力中，有些是不得不承受的，有些则是不必要的，甚至是自找的，如果有了佛法的智慧，许多压力就能轻松化解。

有时候看起来，现代人吃得好、穿得靓，似乎很成功，可在心灵层面，现在的人却远不如古人，尤其缺乏承受压力的能力。因此，我们很有必要汲取古人的智慧。

今天，人类已经迈进科学昌明的 21 世纪，但我认为，在精神层面，我们最好是回到公元前。

早在公元前 500 年，人类的思想就达到了前所未有的高度。在西方，希腊出现了苏格拉底、柏拉图、亚里士多德，在东方，中国出现了老子、孔子、孟子，印度出现了释迦牟尼佛、舍利子、目犍连等圣者。和这些睿智的古人相比，我们这些浮躁的现代人可以说望尘莫及。

一份调查报告显示：改革开放三十年，中国不仅在物质领域创造了多项世界第一，在精神压力方面也高居世界第一。这个尴尬的结果，不得不引起我们深思。

今天，中国到处在高呼："创建最美丽城市"、"创建最幸福城市"……据说全国有一百多个城市在争创"最##城市"。但事实上，光鲜亮丽的外壳下，不少城市却存在严重问题，尤其是生存压力极大。

一个确凿的依据是，前阵子"国庆黄金周"期间，为了排遣平日累积的压力，全国共有七亿人选择出游，结果造成大范围的交通、住宿紧张。

拿你们桂林来说，自古以来就有"山水甲天下"的美誉。外人都认为，生活在这里肯定很幸福。可本地人非常清楚，

在桂林住久了，也没什么特殊的感觉，每天照样是一大堆的压力和烦恼。

我走访过不少大学，这些学校校容整洁、环境优美，给我的感觉是：这里的人肯定很幸福！然而一旦接触每个具体的人，我马上能感觉到他们内心的压力和痛苦。

我也认识不少政界和商界人士，从拥有的地位和财富看，他们应该很幸福了。但事实上，这些人非但不幸福，内心反而有着他人无法想象的压力和痛苦。

因此，只需稍加观察，我们便不难明白，佛说“轮回皆苦”并非对现实的否认，恰恰是对世间真相的如实描述。

我这么说，不是借机向你们布道，我只是在阐述一种简单的事实。我始终认为，每个人都需要佛法的智慧，任何人掌握了这种智慧，都将拥有自在、洒脱的人生，如果缺乏这种智慧，生活中处处将是坎坷和不幸，甚至微不足道的一件小事也会给自己带来巨大的痛苦。

曾经发生过这样一个悲剧。一位大学教授有个独生女，全家人特别疼爱她，从小把她当做小公主。但疼爱的同时，给女孩的压力也特别大。家人总是对她说：“咱们家将来都靠你了，你可别辜负了我们的期望，学习一定要力争上游！”

这孩子也挺争气，从小学到高中，成绩一直名列前茅。到了高三，她的成绩稍有下降。高考前，她想填报一个喜欢的专业，但这意味着考不上一流大学。这个时候，父亲坚决

反对她的选择。他说：“我是堂堂大学教授，如果我女儿没考上名校，我的脸往哪搁？你必须填报一所名校！”在父亲的压力下，不得已，女孩填报了一所重点高校。

从那以后，女孩就变得郁郁寡欢，话也越来越少。终于有一天，她服安眠药自杀了。她在枕边给父母留了一张纸条：“原谅女儿不孝，感谢你们 18 年的养育之恩，我辜负了你们的厚望……”

在现实当中，许多人备受压力的煎熬，以至于情绪烦躁，甚至罹患精神疾病，最糟糕的就是像这个女孩一样选择轻生。因此对许多人来说，如何解压已成为一个迫切的课题。

二、如何化解压力

化解压力的方法有许多，大致可分为两类——消极回避法和积极化解法。

前一种方法，大家都应该比较熟悉。比如，找个善解人意的朋友，当面或者打电话向他倾诉一番，然后对方安慰安慰自己。或者阅读一本爱不释手的书，在此过程中忘却压力。或者外出旅游一段时间，身处美丽的大自然，烦恼也会顿然消失。或者听听音乐，沉浸在动听的音乐中，将烦恼一扫而光。

这些回避法算好的，还有不好的。比如，用酒精麻痹自己，以期暂时忘掉压力。或者去一些喧闹、不清净的场合，



通过感官刺激来释放压力。

回避不能从根上解决问题，一段时间后，我们又不得不重新面对现实，所以这种方法意义不大。

下面我要跟大家分享的是积极化解法，这些方法大多出自佛法。依靠这些方法，许多人有效调整了身心，同样面对压力，表现得与他人截然不同。

(一)、换个角度看问题

压力其实并不都那么可怕，如果换个视角，压力甚至会给我们带来利益。

我们面临的压力有两种——正常的压力和过重的压力。正常的压力并非坏事，它对人的成长是不可缺少的。心理学家发现，在人的能力当中，25%是自己开发的，75%则是被“挤压”出来的。

如果毫无压力，人往往会浑浑噩噩，如此一来，就很难有所成就。在一所学校，如果老师没有授课的压力，不一定

会认真专研业务，如果学生没有考试的压力，也不一定认真学习。

心理学提到过一种“拍球效应”——拍球时用力越大，球就跳得越高。其寓意是，承受的压力越大，就越能激发潜能。因此，出于成长的考虑，我们需要给自己适当施加压力。

对此我深有体会。虽然没有人强迫，我却不顾辛劳坚持讲课，之所以这样，就是因为有了讲课的压力，我不得不努力学习，如此一来，自己的智慧就不会停滞。

所以大家不必太害怕考试，在考试的压力下，你们现在不得不刻苦学习，有了年轻时的付出，到了晚年有些知识还会记忆犹新。

我也是从学生时代过来的，为了应付考试，我经常跑到河边拼命复习。当时觉得很苦，现在回过头来看，这种付出确实值。

当然，对于过重的压力，则要及时予以化解，否则自己很可能被压垮。不过要提醒各位的是：人生本来就不可能一帆风顺，对有智慧的人来说，失败和挫折未尝不是件好事，即使跌倒了，也要有重新站起来的勇气。

(二)、树立三世因果观

佛教认为，每个人都存在前生后世，今生所感受的苦乐，

一部分取决于前世的业，还有一部分取决于今生的行为。如果我们懂得了这个道理，对眼前的得失就会看得比较开，不会给自己增加无谓的压力。

对此，有些人可能不屑一顾：“别开玩笑了！前生后世没有科学依据，年轻人信这一套，未免太可笑了吧。”

这种论调看似理直气壮，不过，它恰恰是错误的。

佛法如大海，在佛法开显的真理当中，直到今天，也仅有少部分为科学家所认知，大量未知领域尚有待于科学家去认识。

拿前后世来说，这本是佛教最基础的观点，众多科学家却对此一无所知。由于唯物论的影响，许多科学家执著意识是大脑的产物，认为生命是从父精母血中产生，顽固地否认前后世的存在。其实，在科学的最新发现面前，这些陈旧的观点早已站不住脚了。

著名医学家约翰·艾克理[2]说：“在人的身体内确实有非物质的心识、意识，或者叫做心力的‘自我’这种东西隐藏着。在胚胎时期或极年幼时，这种‘自我’就进入到人体内的大脑之中，它能操纵大脑的一切功用，就像人脑掌控电脑一样。人所拥有的这种无色、非物质的意识，可以指挥、控制属于血肉之躯的大脑，它能让大脑中的相关神经细胞从事在它指令下的具体工作。这样的非物质形态的‘自我’或心识，在

[2] 约翰·艾克理：1963 年诺贝尔医学奖得主。

大脑死亡之后依然存在，并仍拥有生命活动的形态，而且可以永生不灭。”

美国加州工学院的史柏理博士[3]也认为：“人们所谓的‘自我’，实际上是超越物质并且非常崭新、重要的一种非物质，它只出现于复杂分层结构组织的肉体大脑中，并实际控制大脑每一部分的活动。”

大量事实也证明，意识和大脑并非一回事。最近几十年以来，科学家发现了许多没有大脑的人和动物，这些众生同样有意识和感受，这足以推翻意识是大脑产物的观点。

在中国，许多人奉科学为圭臬，可这些人万万没有想到，科学的最新观点居然与佛教不谋而合。因此，如果不承认前后世，认为生命只是一种偶然，出生就像雨后忽然冒出蘑菇，死亡则如同灰飞烟灭，这种人可以说既不懂佛教，也不懂科学。

除了科学和宗教，在东西方哲学中，也有对前后世的阐述，大家可以看看哲学家们对这个问题是怎么讲的。

人如果有了前后世的观念，遇到挫折就会有思考的余地。一个居士曾对我说：“我失去了自己至爱的人，这是命运给我上的一堂课，它以刻骨铭心的方式告诉我：今生的恩爱离合，一切无非是前世的因缘。”

---

[3] 史柏理，1981 年诺贝尔生物奖得主。

相反，由于不明此理，许多人死死抓住贪执之境不放，结果就像以手握沙一样，握得越紧，沙子流失越多，最终不但一无所获，而且增加了自己的不幸。

遗憾的是，现在学校只重视 ABC、数理化，不要说三世因果，连如何孝敬父母等做人的道理都不教。这就是现代教育的误区。

哈佛大学一项研究表明，对于人的成功，专业素养只起15%的作用，非专业素养（诸如为人处世之道）则起到 85%的作用。

所以我建议：学习专业课程之余，大家也要掌握一些生活中用得上的知识。

(三)、培养满足感

许多压力都源自不满足。从生活本身来讲，我们并不需要太多，住房经济适用即可，乘车国产就够了。可人们总是贪心不足，房子一定要高档豪华，车子一定要进口，结果给自己带来了沉重的压力。

一个人幸福与否，和物质条件并无必然关系。我们看藏地的农民，他们的生活再平常不过了，每天在田里打理庄稼，吃的是简单的农家饭，可他们脸上却时常露出灿烂的笑容。

相较之下，生活在城市中的人则不同了，虽然物质极大

丰富，住的是豪宅，开的是靓车，穿的是名牌，心头却总萦绕着一大堆忧虑。

提起农民的幸福，我想到一个故事。乾隆爷下江南时，曾问一个农民："你觉得普天之下，何人最快活？"农民说："自然是皇帝了。"乾隆问："何以见得？"农民说："你想，皇帝出门是八抬大轿，衣服右兜里有吃的，左兜里也有吃的，这还不快活吗？"

还有一个故事。六十年代，有记者采访铁路工人："你觉得将来实现共产主义后幸不幸福？"工人说："当然幸福。""为什么？""那个时候，天天有大米、白面吃，红糖、白糖也随便吃，难道不幸福吗？"

这些故事也许是笑话，蕴含的意义却值得我们深思。

前几天，我看到莫言自述其创作生涯的一段话："1957年，我家来了个大学生邻居。这个大学生说，他在济南的时候认识一个山东省比较'腐败'的作家。这个作家'腐败'到什么程度？一天三顿吃饺子。那时我家一年也吃不上一次饺子。我当时就问：'叔叔，如果我将来写出一本小说来，是不是能一天三顿吃饺子？'所以，我最初对文学的梦想，就是冲着一天吃三顿饺子开始的。"

我对莫言的话很有同感。小时候，每到冬天我就盼着过年，不为别的，就是想得到几颗糖。每次得到糖，自己都有一种无法言表的欢喜，很久都不舍得吃。

现在的人或许觉得这都是神话：“不可能吧？过年有饺子吃，有几颗糖吃，就那么幸福？”

综上所述，我们可以得出如是结论：幸福是一种基于内心的感受，倘若内心没有满足，物质条件再优越，也不会有幸福感。

现实当中，有许多富裕却不满足的人。1993 年我去美国访问，当时美国家家有洋房汽车。在我看来，美国人应该满足了。可事实刚好相反。我曾听到一对美国夫妻私下商量：“邻居都有飞机了，我们怎么办呀，什么时候也买飞机吧？”

佛教常说“放下”，这里面蕴含着深刻的道理。放下，绝不是什么都不做，而是放下过分的贪求。要知道，世间的一切都是生不带来、死不带走，过分贪求有什么意义呢？

我想起一个故事。有一只狐狸徘徊在葡萄园的篱笆墙外，馋得口水直流。它饿了三天三夜，瘦得前心贴后背，才钻进篱笆墙。到了葡萄园里，狐狸大吃特吃，身体又胖了起来。心满意足之后，狐狸才发现出不去了。没办法，它又饿了三天三夜，好不容易才钻了出去。最后狐狸感叹道：“空肚子进去，又空肚子出来，真是白忙一场啊！”



其实人何尝不是这样？赤条条来到人间，又两手空空前往后世，曾经拥有的一切都不得不留在身后。

明白此理后，大家对生活要抱着“得之我幸，不得我命”的豁达态度，放下过分的贪执，如此一来，许多烦恼就无从生起了。

说实在，我们的烦恼大多是自找的。有一个心气很高的大学生，他给自己订了一个择业标准：世界 500 强企业，月薪八千至一万。因为目标过高，好久都没找到工作，他为此闷闷不乐。后来朋友劝他：“要求先别太高，从月薪两千做起，等有了基础，慢慢就会好起来。”他听从了劝告，结果很快找到工作，心情也随之好了起来。

可见，只要有了随缘的心态，许多无谓的痛苦都可以避免。

不过我也要提醒大家：人世间本来就充满缺陷，身处这种现实，想完全免于痛苦是不可能的。

拿人的一生来说：小时候有学业的压力，走上社会后有生活和工作的压力，晚年又有健康问题，即使没有明显病症，身体也会逐渐衰老。

如果我们了解了世间的真相，就会比较易于接受痛苦，痛苦的感受也会自然减弱。

（四）、展现利他心

有个成语叫“助人为乐”，这种说法很有道理。加拿大麦吉尔大学的研究人员发现，在帮助他人过程中，自己的痛苦能明显减轻。所以，如果你感觉压力比较大，就赶快帮助他人吧。

有人或许会说：“我没钱，怎么帮助他人？”这种疑虑是没必要的。帮助他人不一定需要钱，只要有一颗善心就足够了。

美国畅销书《29 件礼物：一个月的布施如何改变你的人生》中讲到：由于长期的工作压力，加州的沃克女士患上了神经系统疾病，百般治疗都没有效果。后来沃克遇到一位非洲的传统医生，医生给她开了一份奇怪的“药方”——29 天内捐赠 29 件礼物。沃克感觉很为难：“我连床都不能起，怎么给别人送东西呢？”医生启发说：“礼物不需要是物质的，说一些关爱的话语也算礼物。”抱着试试看的想法，沃克开始每天做一件力所能及的布施。29 天后奇迹出现了，她的健康明显好转，工作和生活也开始步入正轨。

和沃克女士一样，许多人本着一颗善心，投身于帮助他人，最终带来的都是对自身的救治。

利他心是治愈痛苦的无上妙药，大家应当培养这种善心，并在生活中将其发挥出来。在此过程中，不一定付出多少金钱和实物，哪怕为别人做一件小事，说一句关心的爱语，甚

至献出一份善意的表情，都是可以的。

相反，对自我的爱执则是痛苦的根源。这一点不难理解：看看人们的眼泪，除了真正的菩萨和奉献者以外，大多都是为“我”流的，很少是为他人流的。

有些女孩特别爱哭，她们是为非洲的饥童哭泣吗？是为遭受飓风的美国人哭泣吗？恐怕不是。她们哭泣，原因不外乎如此：“你为什么对‘我’不公平？”“你为什么对‘我’不好？”……

在佛教中，利他的善心被称为慈悲心，这种善心对人类是必不可少的。一个人如果没有慈悲心，不管走到哪里，别人都会对他敬而远之；而如果有了慈悲心，不论身处何方，都会得到别人的恭敬和爱戴。

慈悲心具有永恒的价值。人类历史上，曾出现过无数种思想，时至如今，许多思想已被淘汰，而慈悲的理念不仅没被淘汰，反而愈加焕发出勃勃生机。

我们应该想尽办法生起慈悲心。

（五）、体解空性

2500 年前，大慈大悲的佛陀宣说了万法皆空的道理，如果我们对此有所领悟，就能从根本上化解压力。

何为空性？以智慧深入观察时，我们便会发现，世间的

一切，包括亲人、地位、名声、财产，都是虚幻不实的假象。生起这种见解后，进而安住于其中，一切压力就会销声匿迹。

认识空性有两种途径：一是学习般若，通过理论认识到万法都是虚幻不实的，就像电影《黑客帝国》展现的那样，整个世界是一个虚幻的程序；二是坐禅，让心安住下来，进而体会到心性本空。

作为没机会系统闻思佛法的人，后一种方法比较适合。大家可以根据自己的情况，每天禅修一会儿，每年也可抽一段时间参加禅修训练。现在不少高校有禅学团体，如果有兴趣，不妨去这些团体体验一番。

可能你们不知道，很多成功人士都热衷于禅修。“苹果之父”乔布斯便是一例。乔布斯曾跟随一位日本禅师学禅，当他面临人生选择而举棋不定时，禅师向他讲述了“风动幡动”的公案。

“风动幡动”是禅宗的著名公案。《坛经》中记载，一日风吹幡动，两个僧人展开辩论，一人说是风动，另一人说是幡动。二人争执不下。惠能说：“不是风动，不是幡动，仁者心动。”

如果没有佛法基础，会很难接受这种说法，但事实上，六祖的说法有其甚深意义，这就是佛教“万法唯心”的道理。讲得简单点，当你对某人印象不佳时，对方的一切所作都是坏的，如果你的看法变好了，对方的一切所作都是好的。再

比如，当你心情不好时，看到桂林山水也没什么感觉，心情好的时候，看到一般的景致也觉得很美。

通过禅修，乔布斯领悟到许多禅的妙理，在之后的职业生涯中，他始终以一颗禅心去工作，结果收获了许多天才的创意。

接下来，我要向大家介绍两种禅修的方法：

1. 在前方摆一尊佛像，身体端直，双腿盘坐，两手结定印，专注凝视佛像。凝视一会后，闭目观想佛像。当印象模糊时，再睁开眼睛看佛像。

2. 何者皆不缘，安住下来返观自心。直接观察心的本性——心是什么颜色、形状，或者寻找心在哪里——在身外还是身内？如果在身内，又在哪个部位？如是反复观察，最终认识到心不可得。生起这种觉受时，就安住于这种境界。

禅修不仅是证悟的基础，也具有现实功效。一方面，禅修可以调节心态，心态调好了，再大的压力也不会把自己压垮。另一方面，如果想事业有成，也可以借助于禅修。前面提到的乔布斯就是一个典型。

日本“经营之神”松下幸之助也是借助禅取得成果的典范。他曾说：“像我这样才能的人，世界上比比皆是，我之所以能成功，关键一点就是对禅的领悟。”

聆听松下幸之助的话后，有个禅学家总结道：“不通禅理，

生活乏味；不明禅机，难成大业。”

以上，我即兴谈了一些自己的浅见，但愿对各位有所帮助。希望大家掌握生活的智慧，将压力转化为动力，将烦恼转为道用，快快乐乐地生活，也给别人的生活带来快乐。

附：

广西师范大学问答

『 2012 年 11 月 2 日 』



（一）問：我是政治与行政学院的研究生。每种文化都要不断变化，以适应生存和发展的需要。面对 21 世纪现代化、全球化的背景，佛教应该采取哪些变革措施?

答：佛法流传至今已有 2500 年，它的内容没有任何改变，将来不管到什么时代，佛法的内容也不需要改变。为什么呢？因为佛法是最究竟的智慧，我们只需学习、掌握它就足够了。

不过，随着时代和环境的变迁，佛法的形式可以有所改变。佛教传入汉地后与汉文化融合形成了汉传佛教，传入藏地后与藏文化融合形成了藏传佛教，这些完全是允许的。

（二）問：我是马克思主义学院的研究生，我有一个疑问，佛法的核心价值是什么？

答：佛教分为小乘和大乘，小乘的核心价值是自己从烦恼中解脱，大乘对自己的解脱并不是特别重视，大乘的核心价值是利他。虽然大乘行人希求成佛，但成佛的目的还是利益众生。

今天，我们的社会最缺的就是利他精神，如果人人减少自私心，增上利他心，社会一定会更加和谐。所以，大乘的核心价值与现代社会非但不矛盾，而且是现代社会迫切需要的。

（三）問：去年我去了云南松赞林寺，看到这样一幅场景：在寺院大门前，正对主殿是一个卖香的佛堂，紧挨佛堂却是一个卖烤香肠的小商店。佛家本应倡导吃素，可僧侣们却没有制止这种行为，这是不是对佛祖的亵渎？

答：现在的社会比较复杂，许多地方都有类似现象。造成这些现象，主要是因为人们忽略了寺院的宗教功能，将寺院当成了牟利的场所。

当然，有些事情并非出于寺院本意。以寺院卖门票来说，广大佛教徒非常反对这种行为，国外也没有卖门票的寺院。这种现象有其历史原因：文革期间许多寺院被毁了，后来寺院重建遇到资金缺口，于是政府同意寺院卖门票。

好在这类现象已引起人们重视，许多人也在呼吁宗教场所停止经商牟利行为。

（四）問：我发现藏传佛教的仪轨比汉传佛教更多、更规范。佛在《金刚经》上说“无我相、人相、众生相、寿者相”，又说“知我说法如筏喻者，法尚应舍，何况非法”，请问，仪轨是不是一种相？仪轨太多是否违背不著相的精神？

答：佛说法不局限于一点，我们应该从多个角度去理解。有些人对佛法一知半解，看到《金刚经》、《心经》中的一句话，就开始断章取义，否定佛法的其他内容。这显然是不合理的。

所谓“无我相、人相、众生相、寿者相”，这是就实相而言的，站在世俗显现角度，仪轨还是必不可缺的。事实上，不仅藏传佛教，汉传佛教、南传佛教也有仪轨。汉传佛教的寺院每天有早晚课诵，出家人要受持比丘戒、比丘尼戒，从来没有人说这是著相。

虽然仪轨本身是一种相，但凡夫人还没有达到最高的境界，所以不能舍弃这些相。这个道理很简单，就像吃饭虽然是一种相，但如果没达到不需要吃饭的境界，饭肯定还是要吃。

（五）問：我在寺院常看到有人在佛前许愿，您怎么看这种行为?

答：在佛前许愿功德非常大。许愿最好是为了利益众生，不能光想着自己的工作和家庭。如果实在发不起利他的心，也可以为自己许愿。只要心清净，依靠佛的加持，一切善愿都能实现。

（六）問：我是外国语学院的老师。虽然看佛书多年了，感觉自己还是比较愚钝，而且运气也不太好。请问怎样

才能转运?

答：佛教不是宿命论。佛教认为，只要具足了因缘，命完全可以转变。

如果你想转运，最好多看《了凡四训》，只要常怀善念、常行善事，命运就会逐渐好转。

当然，如果往昔造的恶业太重，要想马上转运也有困难。就像一个人犯了法，已经被关到监狱里，想让他马上恢复自由，也是有困难的。

（七）問：我母亲是您的弟子，她现在遇到一个困惑：每当看到亲友做不如法的事，她就会劝诫，如果对方不接受，她就会批评他们，结果不仅别人起嗔心，自己也很痛苦。请问有什么好办法帮帮她?

答：身为大乘佛子，理应尽力饶益众生。如果自己付出了，效果却不理想，也要有随缘的心态。我很喜欢“得失从缘，心无增减”这句话。什么事情都要看开一点，没必要因为一点小事，自己的心起起伏伏，苦恼半天。你可以用这个道理开导母亲。

（八）問：佛说众生平等，然而世间有许多不平，这使得我们的心很难平静。佛教怎样看待现实中的不平？面对这些不平，我们怎样才能保持平和的心态？

答：佛教所谓的平等，不是简单的一刀切——所有人个子一样高、皮肤一种颜色……佛教的平等有甚深内涵：第一，每个众生都具足如来藏，都具足成佛的因；第二，任何众生，包括动物在内，都愿意感受安乐、远离痛苦。

这种平等观是今天的人类迫切需要的。由于缺乏平等心，许多人只管自己，不顾他人死活，最终给自他带来了不幸。

当我们在现实中遇到不平时，要想到这是前世的业力所感，是自己福报、智慧、能力不够所致，不要将过失推在他人身上，要以感恩心看待这个世界。

（九）問：您刚才说“得之我幸，失之我命”，可见您是一个信命的人。那么您怎样看待算命？



答：每个人都要有“得之我幸，不得我命”的心态，有了这种心态，就不会产生无谓的烦恼。比如今天现场提问，如果大家能想“轮到我发言是幸运，轮不到是我的命”，就不容易生起烦恼。

算命是传统文化的一部分，它的理论来自《周易》，在现实中有较为广泛的应用。现在的社会比较复杂，算命先生当中，有些真有本事，也有骗人敛财者。因此对于算命，我们既不能轻信，也不能一概否认，要用智慧去抉择。

在此我也建议，对包括算命在内的传统文化，大家应该有所了解，要给自己定个计划，每年阅读几本传统文化方面的书籍。这样持之以恒，就会明白一些深奥的知识。